



## 残雪の桜並木を歩く

### 信濃川河岸段丘ウォーク

4月29日（昭和の日）、第25回信濃川河岸段丘ウォークが開催されました。当日は天候に恵まれ、1,912人が参加しました。

ファミリー向けのFコース（12km）には、1,124人が参加しました。中間地点となる市民の家では、塩殿地域のみなさんがつくったおいしい豚汁がふるまわれました。また桜も見ごろを迎え、参加者は春の景色を楽しみながら、思い思いのペースでゴールを目指して歩いていました。

#### ●今月の主な内容

- いつもの暮らしに、がん検診を……………2～4
- 平成23年度ごみの排出量のお知らせ……………8
- お知らせ・健診日程……………9～11

いつもの暮らしに

受診で  
早期発見!

がん検診

を

83問い合わせ / 健康センター保健係  
3640

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

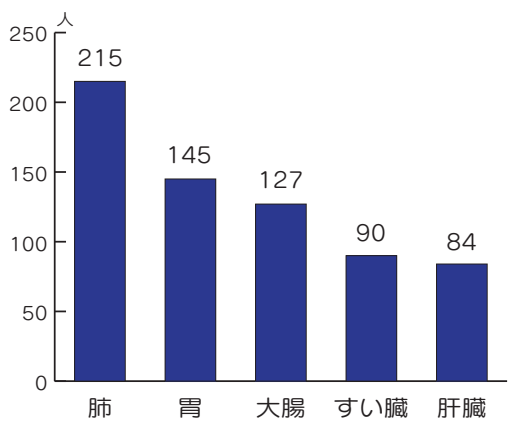
小千谷市ではここ10年間で、1047人の方ががんで亡くなっています。原因は肺がんが一番多く、次に胃がん、大腸がんの順番です。(グラフ1)

また、男女別に見ると男性では肺がん、女性では大腸がんが第一位を占めています。(グラフ2)

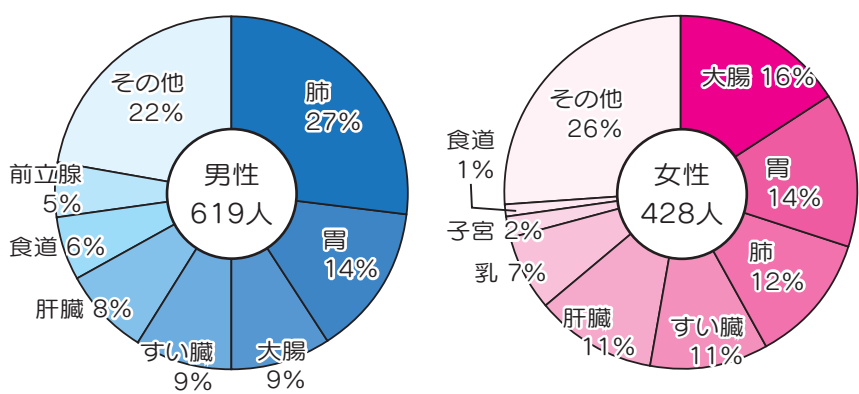
初期のがんは自覚症状がありません。検診では、初期段階のがんを発見するこ

とができます。また、初期に適切な治療を受けることで、体の負担を少なくすることが出来ます。早期発見、早期治療のため、がん検診を定期的に受けましょう。

●グラフ1 主な部位別がん死亡者数



●グラフ2 男女別部位別死亡割合



出典：グラフ1・2ともに市健康センター調べ（平成14～23年の10年間）

がん検診を推進します

無料クーポン券が拡大されました

乳がん検診、子宮がん検診に加え、平成24年度から大腸がん検診、胃がん検診も無料クーポン券の発行を開始しました。対象となる方は、平成24年4月20日現在で、小千谷市に住所を有し、下表の要件に該当する方です。がん検診を受けていない方は、この機会にぜひお申し込みください。

	年齢	生年月日
乳がん・大腸がん	41	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
	46	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
	51	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
	56	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
	61	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
子宮がん	21	平成 3年4月2日～平成 4年4月1日
	26	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
	31	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
	36	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
	41	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
胃がん	41	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日

※乳がん・子宮がん検診は女性のみ

市のがん検診対象者

■胃がん、大腸がん、肺がん検診 /

40歳以上の方

■乳がん検診 /

40歳以上の女性

■子宮がん検診 /

20歳以上の女性

●がん検診については、県ホームページでもご紹介しています。

新潟県 がん検診

検索



QRコード

## 大腸がん検診のすすめ



今回は大腸がんについて、中村内科消化器科医院院長 中村忠夫先生にお話を伺いました。

### 増えている大腸がん

最近、大腸がんが増えてきています。おそらく日本人の食事が、肉類を多く食べる西欧の食事になってきたためと思われる。胃がんと違い、急速に進行して死亡するようながん（スキルスがん）はまれで、多くは比較的ゆっくりとした進み方のため、進行がんで見つかったても助かる可能性は高いのですが、やはり早期に見つけるにこしたことはありません。

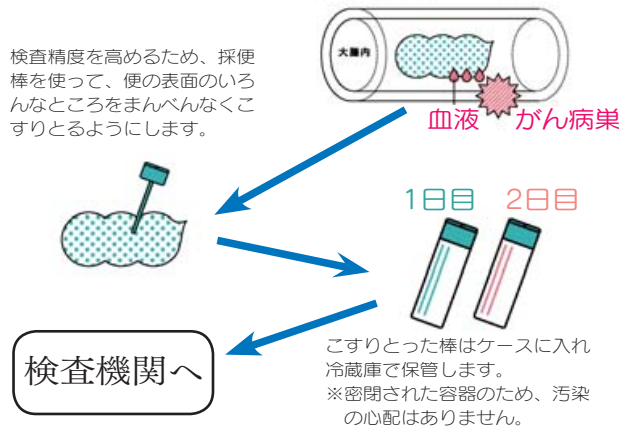
### ■早期のがんは自覚症状がない

大腸がんは大腸ポリープが大きくなるにつれ一部ががん化し、時間と共に進行がんになると言われています。進行がんは貧血や血便、腸閉塞などの発症で見つかりますが、早期のがんは全く症状がありません。

### ■早期のがんをみつける「便潜血検査」

早期のがんを見つける方法として、便潜血検査があります。便潜血検査とは、いわゆる検便です。大腸にがんやポリ

プがあると、便が出てくるときにこすれて、便に血液が付着することがあります。その血液に反応すると「陽性」になります。（左図）



便潜血反応で1日だけ陽性の場合、3%程度の割合でがん（ほとんど早期がん）が見つかりますが、2日とも陽性の場合、8%程度になります。その内35%程度は進行がんですので、2日間とも陽性の場合、進行がんが見つかる可能性が極めて高いと言えます。

### ■手術をせずに内視鏡でがん治療

便潜血反応で陽性の場合には、大腸内視鏡検査を行いポリープやがんなどの病変を探し見つけています。大腸ポリープは前がん状態ですので、内視鏡で切除します。また小さなポリープやがんなどは

内視鏡で切除して治療が終わります。進行がんでも進行の速度が遅い場合は、お腹を開けないで腹腔鏡を使って手術することも出来るようになります。手術後も傷の痛みは軽く、少しでも早く見つかったほうが治療も楽に出来るようになりました。

### ■大切な人を大腸がんから守るために

大腸がんで亡くなられた方を見ていると、ほとんど検診を受けていない人達です。大腸がんで命を落とすことがないよう、大腸がん検診を受けることをお勧めします。

### ■検診でがんが見つかった人の声

#### ○Aさん（60代女性）

「がん」と言われたときは頭が真っ白になりましたが、「内視鏡でポリープもがんも全部取れたから、抗がん剤も放射線治療も必要ないよ」と言われました。知らないでいたらがんが大きくなって

いたかもしれないと思うとぞっとします。仕事などで忙しいとつい検診は後回しにしがちです。年1回の検診が大切なことを周りに伝えていきたいです。

## 肺がん検診のすすめ

肺がんの最大の原因はたばこです。年に1回の肺がん検診による早期発見と、禁煙・分煙が大切です。

### ■検診で肺がんが見つかった人の声

#### ○Aさん（70代女性）

手術で3cmほどのがんを切除しました。初期のがんであり術後は今までと変わらない生活に戻れました。毎年検診を受けていたことで、早めにごんを見つけてもらえてありがたいです。以前夫がたばこを吸っており、部屋中に、たばこの煙が充満していました。

#### ○Bさん（70代男性）

化学療法を受け治療を続けており、早くがんが小さくなってくれればと願っています。毎年検診を受けていても、急にごんが見つかることもあるんだと感じました。

#### ○Cさん（60代女性）

手術で右の肺を $\frac{2}{3}$ 切除しました。手術時には、検診で見つかったときに比べてもがんはかなり大きくなっており、進行の速いタイプのがんだったようです。しっかり検診を受けていてよかったと思っています。

肺がんは見つかりにくいがんです。特に喫煙者がかかりやすいタイプの肺がんは進行の速いケースが多いため、年1回の定期的な検診を受けることが大切です。



### 禁煙習慣のすすめ

5月31日～6月6日は禁煙週間です

この禁煙週間をきっかけに、禁煙を始めてみてはいかがでしょうか？

- ① まずはライターと灰皿を処分しましょう。誕生日や記念日など禁煙をスタートする日を決め、家族や仲間宣言することが長続きの秘訣です。
- ② 次に、吸いたくなったときの対処法を考えます。例えば：
  - ▽冷たい水や熱いお茶を飲む
  - ▽ノンシュガーガムを噛む
  - ▽歯をみがく
  - ▽3分間我慢してみる
- ③ そして、継続しましょう。がんばっている自分をほめ、周囲の人からほめられることが継続する力になります。また、禁煙開始時に立ち返り、禁煙を始めた理由を思い出すことが大切です。

### こんな方法もあります

#### ○禁煙補助薬を使う

ニコチンパッチやニコチンガム(禁煙補助薬)は薬局で購入が可能で、ニコチン切れによるイライラを抑え禁煙継続を助けてくれるものです。また、医師の処方による経口禁煙補助薬(飲み薬)もあります。

#### ○禁煙外来でお医者さんと禁煙

市内では、次の医療機関で医師の指導のもと、治療を受けることができます。

医療機関名	電話番号
池田内科医院	82・6568
魚沼病院	83・2870
北村医院	82・7212
山下メンタルクリニック	83・1771

※五十音順、県ホームページ公開医療機関

### 健やかな成長発達のために

子どもの前では「吸わない・見せない」

子どもがたばこの煙を吸う環境で育つと、喘息や気管支炎などの病気になりやすだけでなく、脳の発達や身長、体重など全身に影響を及ぼすといわれています。

また、乳児の突然死の原因になることもわかっています。

家庭でたばこに触れる機会を作らない、喫煙する姿を見せないことは、将来の喫煙開始を未然に防ぎ、未成年者の喫煙防止にもつながります。



### 公共施設の禁煙・分煙を推進しています

みなさんは、次のようなマークを見たことがありますか？



### 施設内禁煙



健康増進法第25条の定めにより、受動喫煙の防止のため、建物内および出入り口付近での喫煙を禁止します。

### たばこの影響はほかにも！知っていますか？たばこ病

「COPD」という言葉を聞いたことがありますか？

これは慢性閉塞性肺疾患のことで、1990年代から注目されている新しい病気で、世界的に患者数が増えています。

息切れ、痰、咳が主症状で、進行すると呼吸機能が低下し、自力で呼吸することができなくなる場合があります。

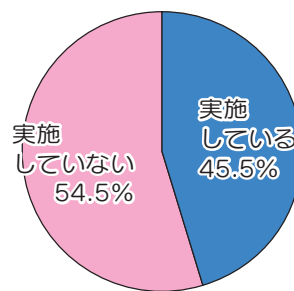
患者の9割以上が喫煙者で、長い年月の喫煙によっておこることから「たばこ病」とも言われており、その予防には禁煙しかありません。

COPDになると、肺の機能は回復しないため、酸素吸入をしながらの生活となってしまいます。

肺がん検診の中で見つかる場合もありますが、長引く咳や息切れなど症状が見られる場合は早めに受診しましょう。

市では、受動喫煙による健康被害を防ぐため、公共施設の禁煙・分煙をすすめています。また、町内で管理している集會場の施設内禁煙実施も呼びかけています。施設を利用する誰もがたばこの害から守られるよう、地域のみなさんご協力をお願いします。

#### 町内集會場の施設内禁煙実施状況



市内集會場の施設内禁煙実施施設や市内官公庁、飲食店、事業所などの禁煙・分煙宣言施設は市ホームページ <http://www.city.ujiyama.nagata.jp/> で公開しています。新たに禁煙・分煙宣言施設の登録を希望する施設(飲食店、事業所など)は新潟県ホームページをご覧ください。



新学期を迎え、初めて自分のお子さんを小学校に入学させる保護者の方は、大人以上に緊張された事かも知れません。知らない子ども達の中で、ちゃんとやって行けるのか、誰かにいじめられたりしないかなど、ひそかに心配されたのではないのでしょうか。将来の社会人に向けての第一歩、お子さんにとっても、成長過程での大きな試練の時です。

神戸に住む長女の娘が2年前小学校に入学しており、長女がちょっとした悩みを伝えて来ました。何でも、自分の娘のクラスに、周りの子を叩いて回る乱暴な男の子がいて心配だ

というのです。それに対して私が長女に伝えたことは、世の中にはたまにそのような人がいることを、自分の子に教えておく良い機会になるのではないかと、ということでした。担任はベテランの先生とのことなので、その子自身に関しては学校にお任せするとして、私が期待したのは、ささいなことながら孫が人間同士のトラブルを経験し、自分なりに、それに向き合う力をどう付けてくれるかということでした。

先日の春休み、その長女と孫が小千谷にやって来たので、その後の様



△4月9日(月)に行われた、市内小学校の入学式の様子です。希望に満ちた一年生が、これから出会うであろう試練に負けず学んでくれることを願っています。

子を聞いてみました。乱暴を働く子はすでに他校へ転校してしまっただのことですが、長女の話によると、孫にはお腹を蹴られたり、顔を叩かれたり、受難があったようです。本人に直接その話を聞いてみようと思いましたが、全然気にもしていません、話が続きませんでした。

(谷井 靖夫)

作ってみてね！この料理



## 黒糖米粉蒸しパン

### <作り方>

- ① 材料Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰して黒砂糖が溶けたら火からおろし、冷ましておく。
- ② ボウルに全卵、グラニュー糖を入れ、泡立器でもったりするまで泡立てる。
- ③ 一緒にふるっておいた米粉ミックス粉とベーキングパウダーを②に加えて混ぜ、さらに①、サラダ油、牛乳の順に加えて混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れてくるみをのせる。
- ④ 蒸気があがった蒸し器に入れ、中火で15分程度蒸す。

### <栄養価> (1個分)

▷エネルギー108kcal▷たんぱく質2.7g▷脂肪3.7g▷カルシウム38mg▷塩分0.1g

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員



### <材料> (アルミカップ14個分)

全卵……………1個  
 グラニュー糖……………60g  
 米粉ミックス粉……………120g  
 ベーキングパウダー……………小さじ2  
 サラダ油……………大さじ1  
 牛乳……………80cc  
 くるみ……………40g  
 A { 黒砂糖……………80g  
     水……………大さじ3

4 / 11

よし太くん焼き機お披露目

サンプラザでよし太くん焼き機お披露目会が開催されました。「よし太くん焼き」とは、おぢやイメージキャラクター「よし太くん」をかたどった人形焼きです。

町内や企業のイベントなどで、よし太くん焼きを提供してもらおうと、おぢや食おこし隊が貸し出し用に焼き機を製作し、イベント関係者を集めて焼き方の講習を行いました。

お披露目会にはよし太くんも参加し、焼きたてのよし太くん焼きを、集まった幼稚園児などに配っていました。



4 / 21・22

錦鯉全国若鯉品評会

第29回錦鯉全国若鯉品評会が総合体育館前広場で開催されました。

当日は全国から約1,600尾の若鯉が出品され、中にはインドネシアやマレーシアなど海外からの出品もあり、会場は養鯉業者や買い付け人、家族連れなどおおぜいの人でにぎわっていました。

また越後立て鯉展示鑑賞即売会も開催され、たくさんの鯉が取り引きされていました。



4 / 13

錦鯉の初せりが開催されました

小千谷に春の到来を告げる錦鯉の初せりが、岩間木のJA越後おぢや錦鯉市場で開催されました。

生産業者の方が丹精込めて育てた錦鯉が、267個の「船」と呼ばれるケースに入れられて、せりにかけられました。

買い付け人が真剣なまなざしで品定めする中、番台の独特な調子に乗って、次々に錦鯉が競り落とされていました。



**全館リニューアルしました**

朝食バイキング **¥525**  
 レストラン 梓 (2F)  
 <AM7:00~9:00>  
 どなた様もお気軽に  
 団体様要予約

ビジネスホテル  
**ニュープラザ**

小千谷市城内1-2-35 (サンプラザ前)  
 ご予約は TEL (0258) 82-1185  
 FAX (0258) 83-0156

茶郷川より夜景

サンプラザ  
 小千谷駅前  
 至十日町

家をつくりつづけて57年  
 今後ともよろしくお願ひ申し上げます

**(株)丸山工務店**  
 代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580  
 川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379  
 E-mail:maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp  
 http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

有料広告掲載欄です

4 / 28

「画家 吉澤廉三郎の  
多彩な世界」展

本町出身の画家、吉澤廉三郎の作品展が楽集館で始まり、オープニングイベントとして開場式とミニ講演会が開催されました。廉三郎の甥にあたる吉澤五郎さん（麗澤大学客員教授）らを講師として、近代日本洋画や廉三郎の作品についての講演があり、参加者は興味深そうに聴き入っていました。会場には、洋画や雑誌の表紙などが展示され、みなさん熱心に鑑賞していました。



4 / 27

二代目「牛太郎」 入学式

二代目「牛太郎」の東山小学校への入学式が行われました。

入学式では、児童の代表から歓迎の言葉が述べられ、また児童一人ひとりが書いたメッセージカードを入れ込んだ面綱が贈られました。

二代目も岩手県出身、平成22年3月18日生まれの2歳の雄牛で、真っ白な毛並みが特徴です。



「先代と同じように優しく強い角突き牛に育ててほしい」という児童の願いから、「牛太郎」と名づけられました。

児童は、「早く新しい牛太郎と仲良くなりたい」と、大きな“新入生”との交流を心待ちにしていました。

5 / 3

牛の角突き開幕

小栗山の小千谷闘牛場で、「牛の角突き」の初場所が開催されました。当日は途中からあいにくの雨となりましたが、それに負けないくらいの激しいいづかり合いが見られました。

取り組みの合間には、引退を迎えた先代「牛太郎」と、白色の二代目「牛太郎」の引き回しが行われ、会場から歓声があがっていました。



4 / 29

満開の桜の下 おぢや桜まつり

千谷工業団地内で「おぢや桜まつり」が開催されました。今年はちょうど桜も満開を迎え、おおぜいの人でにぎわっていました。

「よし太くん」とのジャンケン大会をはじめ、恒例のヒーローショーや熱気球試乗体験、引退を迎えた先代「牛太郎」が登場するなど、会場は大いに盛り上がっていました。



5 / 3

晴れやかに 成人式

成人式が市民会館で行われました。今年、成人を迎えた対象者は375人で、当日は323人が参加しました。

会場には、華やかな振袖や袴姿の新成人が続々と集まり、同級生との久々の再会に歓声をあげて喜び合う姿が見られました。

式典後のアトラクションでは、各中学校ごとに作成した、思い出のたくさんつまったDVDが上映されました。幼少のころからの懐かしい写真などを見ながら、当時を思い返し、自身の成長を実感しているようでした。

新成人のみなさんの、これからのご活躍を期待しています。



# 平成23年度ごみの排出量をお知らせします

ごみ処理の有料化が始まって1年が経過しました。みなさんのご協力により、ごみの排出量が大幅に削減されました。処理施設の延命化のため、引き続きご協力をお願いします。



■問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎83-3509

## ●家庭ごみの排出量

家庭ごみは平成22年度と比較すると、約3割減少しています。

内訳	平成22年度	平成23年度	増減	
			数量	前年比
燃やすごみ	7,330t	5,658t	-1,672t	-22.8%
埋立ごみ	1,161t	537t	-624t	-53.7%
計	8,491t	6,195t	-2,296t	-27.0%

## ●事業所ごみの排出量

事業所ごみは平成22年度と比較すると、若干減少しています。

内訳	平成22年度	平成23年度	増減	
			数量	前年比
燃やすごみ	5,507t	5,317t	-190t	-3.5%
埋立ごみ	172t	152t	-20t	-11.6%
計	5,679t	5,469t	-210t	-3.7%

## 事業所のごみを減らすには…

### ●紙類の減量

事業所から出る燃やすごみの量が減少しない状況が続いています。リサイクルできる紙類があれば、できるだけ資源化するようお願いします。市内の古紙回収業者が不明な場合は市民生活課へ連絡してください。

### ●生ごみの減量

市では小千谷飲食連合会の鮮魚会席組合にご協力いただき、「ごつつお食べ切り運動」を実施しています。

宴会の幹事の方はゆっくり食べる時間を設ける、また食べ切れない場合は可能な限り持ち帰ることなどを検討してください。

## 指定ごみ袋の料金はどのように使われたの？

平成23年度、市に納められた指定ごみ袋の代金は、総額約5,000万円でした。

これらはごみ袋の製作費のほか、地域環境美化推進事業の委託金として全町内に支払いました。また、ごみのリサイクルやごみO運動、資源物集団回収奨励金費用にも使われています。

## ごみの野焼きは禁止です

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は、禁止されています。「ごみの出し方、分け方」に従い正しい処分をしてください。ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83-3509

83・3509 ■問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎

側溝汚泥は、11月までの期間に次の日程で回収します。回収が必要な町内会や団体は市民生活課にご連絡ください。汚泥袋は無料で支給します。

■回収日／▽5月27日(日)▽6月25日(月)▽7月30日(月)▽8月27日(月)▽9月24日(月)▽10月29日(月)▽11月26日(月)

### ●側溝汚泥回収

**注意**  
ボランティア袋の使用について  
ボランティア袋は地域の「清掃活動」のみに使用できます。町内のお祭やイベント、集会所などのごみには使用できません。

●ボランティア袋支給  
市では年間を通して地域の清掃活動を奨励しています。その際に使用できるボランティア袋を無料で支給していますので、必要な町内会や団体は市民生活課にご連絡ください。

地域の美化活動を応援します



わんパーク子育て教室

すこやか子育て教室の参加者を募集します。対象は市内にお住まいの保護者の方とそのお子さんです。

■定員／各コース20組※定員になり次第締め切ります。

■申込期間／各コースとも5月14日(月)～29日(火)

※各コースとも全日程参加できる方とします。

※母子分離で行うコースが1～2回あります。その際は預かり保育料として1回につき300円をいただきます。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

●ハイハイコース

■日時／7月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午前10時～11時(19日(木)のみ午前10時～正午)

■会場／わんパーク2階(19日(木)はサンラックおぢや)

■対象／おおむね0歳児

■内容／ふれあい遊び、ベビーマッサージ、離乳食のすすめ、緊急時の対応など

■参加料／700円(マッサージオイル代金と調理実習材料費)

●トコトココース

■日時／6月19日(火)・26日(火)、7月3日(火)・10日(火)午前10時～11時

■会場／わんパーク2階

■対象／おおむね1歳児

■内容／ふれあい遊び、緊急時の対応、親子ブラッシング、親子で体操など

■参加無料

●ピョンピョンコース

■日時／6月7日(木)、14日(木)・15日(金)のいずれかの日、21日(木)、28日(木)午前10時～11時

■会場／わんパーク2階(21日(木)は小千谷幼稚園)

■対象／おおむね2歳児

■内容／ふれあい遊び、積み木遊び、幼稚園見学、親子でリトミックなど

■参加無料

うぶごえ教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。偶数月の今回は「ニコニココース」です。助産師と一緒に出産や子育てについて学んだり、参加者同士の話し合いで気軽に不安解消できる機会です。

ご夫婦での参加大歓迎！男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます。土曜日の開催となりますので、ぜひご夫婦での参加をお待ちしています。

ハッピーバママ ニコニココース

■日時／6月16日(土)午前9時40分～11時45分(受付・午前9時30分～)

■内容／助産師の講話と座談会、リラクセス体操など

■会場／健康センター

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／6月13日(水)

■申込・問い合わせ／健康センター 保健係 ☎83・3640



6月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

- ▶会場は健康センターです。発熱や発疹など、普段と違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日にお越しください。
- ▶乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶番号札配布開始時間／午前で開催の場合：午前8時30分～、午後で開催の場合：正午～

健診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健康診査	平成24年1月生まれ	6月6日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成23年7月生まれ	6月7日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、替え用のオムツ	離乳食後期の講習会を同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成22年11月生まれ	6月27日(水)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成22年5月生まれ	6月26日(火)	9:00～9:10	母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用歯ブラシ	幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成21年5月生まれ	6月28日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳、目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。

## 小千谷市民プール監視員アルバイト募集

小千谷市民プールの監視員アルバイトを募集します。

■開館期間／6月9日(土)～9月30日(日) (予定)

■勤務時間／

▷5月16日(水)～6月8日(金) (開館準備期間)：午前9時～午後5時

▷6月9日(土)～30日(土)：午前10時～午後5時

▷7月1日(日)～8月31日(金)：午前9時～午後6時

▷9月1日(土)～30日(日)：正午～午後5時

▷10月1日(月)～9日(火) (閉館作業期間)：午前9時～午後5時

■時給／700円～830円

■年齢／18歳～40歳 (高校生不可)

■その他／随時受け付けています。申込書、履歴書を提出していただき、面接を行います。

■申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係 (総合体育館内) ☎83-0077

## 第25回東小千谷健康ウォーク

東小千谷健康ウォークの参加者を募集します。

■日程／6月3日(日)

■受付／午前9時～勤労青少年ホーム前

■出発／午前10時

■参加料／500円 (3歳以下無料)、当日参加600円

■コース／勤労青少年ホーム→信濃川右岸堤防→旭橋→日吉遊歩道→山本→第一調整池→第二調整池→市民の家→山本山大橋→勤労青少年ホーム (約12km)

■その他／

▷荒天の場合は中止となります。

▷不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。

▷市民の家で豚汁とかき氷をサービスします。

▷小学4年生以下は保護者の同伴をお願いします。

■申込・問い合わせ／5月30日(水)までに参加料を添えて、勤労青少年ホーム☎82-8510へ

## 赤十字社員増強運動にご協力を

日本赤十字社では、5月を社員増強運動月間として全国的に運動を展開しています。

災害救援や血液事業などの赤十字事業について理解していただき、一定の社費を納め、赤十字の社員になっていただくことをお願いするものです。社員への加入は、任意です。

■社員資格／社費を納めていただける個人・法人

■社費／1世帯500円以上

■申込／各世帯に配布される社費納入封筒に必要事項を記入し、社費を添えて町内会長へお申し込みください。

■問い合わせ／社会福祉課福祉係☎83-3517



## 第1回小千谷市民提供震災資料展

### 「震災の記憶伝承展」を開催します

震災当時の体験談や貴重な資料を紹介する企画展を開催します。

■日時／5月17日(木)～6月5日(火)午前9時～午後5時 ※水曜日は休館

■会場／そなえ館特設会場 (楽集館2階)

■内容／①被害状況記録②避難所生活の記録③仮設住宅の暮らしの記録などの体験談や、写真・資料を展示します。

■その他／そなえ館では市民のみなさんから震災時の貴重なお話や資料、写真などを常時募集しています。後世へ、次の被災地へ伝えておきたい教訓、残しておきたい記録などをそなえ館へぜひお持ちください。

■問い合わせ／そなえ館☎89-7480

## 中越市民防災安全大学受講生募集

防災の知識や技術を身につけて町内会や自主防災会で活躍しませんか。卒業後は「中越市民防災安全土」に認定され、「中越市民防災安全土会」の会員として会員同士や他団体との交流を通してネットワークが広がります。

また卒業と同時に、NPO法人日本防災士機構が認定する「防災士」の受験資格も取得できます。

■日時／7月7日～11月10日の土曜日 (計13回を予定)

■会場／長岡市内

■対象／小千谷市、長岡市とその近隣市町村の高校生以上の住民

■講師／地元大学をはじめとする全国の防災専門家、行政などの実務担当者ほか

■定員／先着50人

■受講料／

▽一般…15000円

▽学生…7500円

■申込／6月15日(金)までに(社)中越防災安全推進機構へ電話でお申し込みください。

■問い合わせ／

▽(社)中越防災安全推進機構☎36・8141

▽長岡市危機管理防災本部☎39・2262

※詳細は、ながおか防災情報ホームページ

☎<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>

からお問い合わせいただけます。

igata.jpからお問い合わせいただけます。



■まちのうごき（4月30日現在）

人口と世帯数 ※（ ）内は前月比		気象データ			消防本部出動状況		交通事故発生状況	
		24年4月	過去10年の平均		24年4月まで	23年4月まで	24年4月まで	23年4月まで
男	19,058人(+14)	出生 15人	平均気温 7.8℃	9.4℃	火災 2件	5件	件数 46件	33件
女	19,512人(+21)	死亡 39人	最高気温 28.8℃	26.7℃	救急 516件	453件	死者 0人	1人
合計	38,570人(+26)	転入 112人	最低気温 -1.6℃	-1.2℃			傷者 55人	39人
世帯数	12,709世帯(+30)	転出 62人	降水量月計 142.0mm	86.1mm	◀気象データは、小千谷市消防本部速報値（観測地：元中子）			

FMラジオで小千谷市の情報を放送しています

●こいこいおぢやプログラム

小千谷市の観光・イベント情報や文化、名物などを、サンプラザ内の小千谷サテライトから生放送します。

- 放送局／FM新潟（新潟：77.5MHz、大和：86.5MHz）
- 放送日時／毎週水曜日、正午～午後0時55分



■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

●小千谷市からのお知らせ

小千谷市からの行政情報やイベント情報をお知らせします。

- 放送局／FMながおか（80.7MHz）
- 放送日時／毎週月～金曜日、午前7時35分～5分間  
※「ムービング オン～朝の情報ステーション 807～」の番組内)

酒類販売管理協力員募集

関東信越国税局では、スーパー、コンビニエンスストア、酒販売店などでの買い物の機会を利用して、お酒売り場の未成年者飲酒防止のための表示状況などを確認し、税務署に連絡していただく「酒類販売管理協力員」を募集しています。応募方法、募集期間、委嘱期間など詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ／長岡税務署酒類指導官 ☎35-8738
- ※詳細は、国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp> からご覧いただけます。

菊苗交換会・大菊三枝（天地人）姿作り講習会

菊苗交換会・大菊三枝（天地人）姿作り講習会を行います。

- 日時／5月26日(土)午後1時30分～
- 会場／市民会館ロビー
- その他／菊苗1本100円にてお分けします。
- 問い合わせ／小千谷菊花愛好会 渡辺 ☎82-7238

2002

- お問い合わせ／岩沢住民センター ☎86・sou/index.html をご覧ください。
- 申し込みは5月21日(月)から受付を開始します。詳細はお問い合わせいただくか、ホームページ <http://www5.ocn.ne.jp/~iwasou/index.html> をご覧ください。
- お問い合わせ／岩沢住民センター ☎86・

グラン・ツール・南2012

- 岩沢サイクルクラブ「チーム岩爽」によるサイクリイベントを開催します。
- 日時／7月29日(日)午前7時～午後3時
- 種目／サイクリング（順位、タイム計測は行いません）
- コース／南部地域を巡る約60km
- 参加料／4000円（傷害保険料ほか）
- 参加資格／高校生以上でライト装備の自転車、ヘルメットをお持ちの方
- 定員／先着50人
- 申込／5月21日(月)から受付を開始します。詳細はお問い合わせいただくか、ホームページ <http://www5.ocn.ne.jp/~iwasou/index.html> をご覧ください。
- お問い合わせ／岩沢住民センター ☎86・

昼食は各自用意してください。

- 申込・問い合わせ／岩沢住民センター ☎86・2002
- 集合／午前8時50分、岩沢不動寺境内
- 大行列列・出陣式／午前9時
- のろし交信／午前11時、正午の2回
- 参加料／500円（小学生以下無料）
- その他／とん汁・飲み物を用意します。

30分

- 日時／6月10日(日)午前9時～午後1時

のろしあげ

岩沢函山城狼煙乃会では、函山城に登り、他地区と狼煙交信を行います。当日は楽しい大行列、出陣式も行います。



## 小千谷を描く No. 433

### 深地城の桜

信濃川の段丘に沿って咲く桜の花は、整備されたプロムナードと信濃川の緩やかな蛇行の景色で人気のある花見コースとなっています。

5月開花と思われた今年でしたが、春は確実にやってくるものなんですね。そうです、あなたにもです。

小千谷の桜って素晴らしいね。バンザイ。

(絵と文は西脇正久さん)

**編集室だより**

●4月25日発行の市報おぢやで初めて市報編集に携わりました。ただただ慌てふためくばかりの2週間でしたが、周りの先輩方のお力を借りて、なんとか発行まで至ることができました。今回、市報おぢやの編集を一通り経験したことで、次回からはもっと時間に余裕を持って編集作業を行えると思います。読む人が理解しやすい文章表現や飽きさせないレイアウトなど、より市民目線にこだわって市報作りをしていきます。

●4月下旬、待ちに待った桜が開花し、あつという間に満開となりました。仕事の帰りに、咲き始めたばかりの船岡公園に行ってみると、下の公園にはまだ多くの雪が残っており、改めて今年の雪の多さを実感しました。しかし、その雪のおかげで残雪と桜という、ほかではなかなか見ることができない景色を楽しむことができ、やっぱり雪国の春はいいものだなと思いました。

●長かった冬が終わり、残雪はまだあるものの、やっと待ちに待った春がやってきました。今年ほど春が待ち遠しかったことは、今まであまりなかったような気がします。豪雪のせいか桜の開花が遅れ、おぢや桜まつりや河津段丘ウォークでは、満開の桜を見ることができませんでした。小千谷の行事やイベントに桜の開花時期を合わせるためには、豪雪も悪くないのかな…と複雑な心境になりました。でもやっぱり雪は少ない方がいいな。

ちぢみの里の利用券が当たる

# 広報クイズ

解答をはがきでお送りください。正解者の中から、抽選で3人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もあと担当はうれしいのですが…

## 問題

平成23年度の小千谷市の家庭ごみの排出量は、平成22年度と比較して約何割減少したでしょう。

①1割 ②2割 ③3割 (ヒントは8ページ)

■応募先 / 〒947-8501

小千谷市役所企画政策課秘書広報係あて (宛先住所は不要です)

■締切 / 5月25日(金) (当日消印有効)

4月号の答えは③「牛太郎」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

今井典子さん 佐藤浩子さん 山岸定男さん